

## A kézilabdázás technikai elemeinek módszeres oktatása. Labda nélküli technikai elemek

A kézilabdázás labda nélküli technikai elemei az alapállás, — mozgás alapállásban, megindulás, futás —, futómozgás, megállás, felugrás, leérkezés, irányváltoztatás és a labda nélkül végzett cselek. Ezen technikai elemek döntő meghatározói a későbbi jártéktudás, labdázás elemek elsajátítási, végrehajtási színvonalának. Különös gondot és figyelmet érdemelnek ezért az oktatás menetében, mivel alapvető kritériumát képezik egyrészt a tanár további munkájának, másrészt a tanulók jártéktudásának, fejlődési lehetőségének.

A következőkben ismertetni szeretném a fent felsorolt technikai elemek módszeres oktatását. A sokszor aprólékosnak tűnő, túlságosan részletekbe menő módszeres lebontás lehetőséget teremt a tanárnak az anyagból történő célszerű válogatásra. Megfelelő válogatással alkalmazkodhat a tanulók életkori sajátosságaihoz, fejlettségi színvonalához stb. Teljes feldolgozásában alkalmas arra, hogy a leggyengébb tanulók is elfogadhatóan elsajátítsák a legszükségesebb ismereteket.

Az anyag összeállításánál törekedtem arra, hogy a téli időszakban, tornatermi foglalkozások keretében feldolgozható legyen. Lehetőség teremt arra is, hogy az óra fő részét lényegesen ne érintse, oktatható a bevezető, előkészítő részben, esetenként a fő rész játéka szánt idejében.

Az egyes technikai elemek szakszerű leírását itt szükségtelennek tartom, csupán utalni kívánok a legjellemzőbb vonásokra. Elsősorban a módszeres oktatást tartalmazza, kiegészítve néhány testnevelési játékkal, melyek alkalmasak előkészítésre és gyakoroltatásra, végül edzés-gyakorlatokat, melyek jól alkalmazhatók az órán kívüli, sportkörü munkában is.

### *Alapállás, -mozgás alapállásban*

Testsúly mindkét lábon egyenletesen. Boka, térd és csípőizület enyhén hajlított. A könyökben hajlított karok testközelpben, kezek közelítően magastartásban. Alapmozgás közben a mozgást az irányba eső láb kezdi, a stabil egyensúlyi helyzet érdekében a lábak ne keresztezzék egymást.

#### Oktatás menete:

1. Álló helyben a tanár utasításai alapján az alapállás felvétele: vállszéles terpeszállás, majd a bal láb előrecsúsztatása kb. fél, egy

lábnyira (jobbkezes tanuló). Ezután enyhe térdhajlítás. Karok lazán lógnak a test előtt, vállak leejtve. Ebből a helyzetből könyökhajlítással a megfelelő kar-, kéztartás kialakítása.

2. A biztos egyensúlyi helyzet érzékelésére térdrugózás.

3. Helyben futásból, különböző szökdelések-ből ugrás kézilabda alapállásba.

4. Különböző kiindulási helyzetekből ugrás kézilabda alapállásba: guggolásból, törökülésből, fekvőtámaszból, hasonfekvésből stb.

5. Lassú mozgás balra és jobbra alapállásban a tanárt utánozva.

6. Lassú mozgás előre és hátra alapállásban a tanárt utánozva.

7. Közepes iramú mozgás a tanár jelzései szerint minden irányba.

8. Teljes iramú mozgás a tanár jelzései szerint.

9. 6—8 tanuló egy csoportban, velük szemben, majd a háttal helyezkedő társ mozgását utánozva.

10. Párokban szemben állva egyik társ vezér, másik követi. Sípra szerepcseré, lehetőleg folyamatos, törésmentes mozgással.

#### Ajánlott játékok:

1. Kotló és a kánya.

2. Kézilabda alapállás a ház. A fogó előli menekülésnek az a módja, hogy két játékos kézilabda alapállásban szemben áll egymással.

3. Váltó- és sorversenyek kézilabda alapmozgással.

#### Edzésgyakorlatok:

1. Két játékos egymástól 4—6 méter távolságban, egymással szemben, középen céltárgy (labda). Alapmozgás folyamatosan jobbra-balra. Sípjelre gyors előremozgás, labdaérintés és vissza, folytatva tovább az alapmozgást.

2. 4—5 játékos egy 6—8 méter átmérőjű kör mentén helyezkedik el. Egy játékos közepre mozogva labdát dob fel, majd hátramo-zog. Közben a tőle jobbra álló előremoz-gogva lepatтанás előtt elfogja a labdát és újra feldobva visszamo-zog. A következők sorban ugyanezt csinálják. Ügyelni kell arra, hogy a labdát csak olyan magasra dobják a játékosok, hogy azt a következő ember éppen lepatтанás előtt foghassa el.

3. 6-os védelmi rendszerben állnak fel a játékosok. Támadójátékosok lassú futással futnak végig a kilencesen. A támadó kapu irá-

nyába történő cselezésére a vele szemben álló védő kitámadással reagál. Kitámadás után azonnal visszamozgás.

### Megindulás

Kézilabda alapállásból mindig az indulás irányával megegyező lábbal történik. Enyhe rá-dólás. Első lépések viszonylag rövidek legyenek.

Oktatás menete:

1. Indulás előre az irányban (elől) levő láb térdének enyhe megemelésével és járás. Felsőtest kissé előre dől. Erőteljes elrugaskodás a hátul levő lábbal. Karmunka bekapcsolódik.

2. Az előbbi lassú futással.

3. Gyors indulás.

4. Indulás hátra (háttal) az előbbi fokozatok betartásával.

5. Indulás balra, jobbra. Megegyezik az előre indulással, csak az indulással egyidőben balra fordul a jobb talpon, illetve jobbra a bal talpon.

6. Visszaindulás. Alapállásból 180 fokos fordulat a hátul levő láb irányába. Az így megváltozott lábhelyzetnek megfelelően indulás az elől levő lábbal. Fordulat és indulás egységes, egymásba épített folyamat legyen.

Ajánlott játékok:

1. Nyúl és a vadász.

2. Fekvő fogó.

3. Csalogató.

4. Fekete — fehér.

Edzésgyakorlatok:

1. A játéktér felezővonalára sorba letett labdákért az alapvonalon álló játékosok adott jelre kifutnak és begurítják, bedobják a másik kapuba.

2. Önindítással, vagy indítással előredobott labdára rajtolnak.

3. A megállással kombinálva: a tanár jelzéseire indulás különböző irányokba. Jelre történő megállás után arccal a tanár felé fordulnak és kézilabda alapállásba állnak.

### Megállás

Súlypontsüllyesztés, erőteljes kitámasztás. Figyelmet felhívni arra, hogy a kitámasztás a talp belső élével történik!

1. Megállás véghelyzetének gyakorlása.

2. Megállás két lépéssel: kézilabda alapállásból szökkenő keresztlépés a hátul levő (jobb) lábbal, — fokozatos súlypontsüllyesztés —, majd bal lábbal kitámasztás és megállás (jobbkezes játékos).

3. Megállás három lépéssel: indulás az elől levő lábbal — szökkenő keresztlépés —, bal lábbal kitámasztás és megállás.

4. Néhány lépés járás után a fentiek szerint megállás.

5. Lassú futás és megállás.

6. Vágta és megállás.

Ajánlott játékok:

1. Fészekfogó.

2. Üsd a harmadikat.

3. Labdahordozó és futóváltó.

4. Burgonyaujtetés.

Edzésgyakorlatok:

1. A tanár kar-, sípjelére indulás és megállás, előre, majd különböző irányokba.

2. Párban állnak a játékosok egymással szemben 8—10 méter távolságra. Jelre indulás és megállás. A megállásnál ügyelni kell arra, hogy ne ütközzenek össze a játékosok, de közel kerüljenek egymáshoz. A következő jelre könnyű futás hátrafelé.

3. Egymással szemben vonalban állnak a játékosok. Távolság 8—10 méter. Jelre indulás — játékosok keresztezik egymást —, jelre megállással visszafordulás és így folytatva tovább 5-ször, 6-szor.

### Futás, futómozgás

Lényegében megegyezik az atlétika lassú, közepes és vágtafutásával, csupán a biztosabb egyensúlyi helyzet érdekében rövidebb repülőfázis. Külön oktatást nem igényel.

Edzésgyakorlata valamennyi gyorsaságfejlesztő futógyakorlat.

### Felugrás

Történhet páros lábról és egy lábról (sáncolás, felugrásos lövés). Mindkét esetben jellemző a célszerű, optimális súlypontsüllyesztés. Egy lábás felugrásnál a sebességtől függő kitámasztás.

1. Különböző szökdelő gyakorlatok helyben és futás közben.

2. Néhány lépés nekifutással felfüggesztett tárgy érintése. Leérkezés az elugró lábra.

3. Mint az előbbi gyakorlat, de folyamatos futás közben.

4. Futás közben átrugás akadályok fölött. Leérkezés az elugró lábra és folyamatos futás tovább.

5. Párokban szemben egymással szökdelés páros lábon. Minden második ütemre felugrás és magastartásban taps egymás tenyerébe.

6. Az előbbi gyakorlat, de minden ütemre felugrás és taps.

7. Egy előrelépés után felugrás páros lábról és a sáncolás mozdulata.

Ajánlott játékok:

1. Sorversenyek akadályok leküzdésével.

2. Váltóversenyek akadályok leküzdésével.

3. Bakugró versenyek.

Edzésgyakorlatok:

1. Fokozatosan emelt magasugró lécs felett a felugrásos lövés mozdulata.

2. Párokban labdaadogatás felugrással. Elkapás és átadás a felső holtponthoz közelében két kézzel.

3. Támadók felugrásos lövéssel kapura lőnek, védők felugorva sáncolnak.

#### *Leérkezés*

Történhet egy lábra és páros lábra. Puhán, zökkenőmentesen történjék, lehetőleg biztos egyensúlyi helyzetbe, amelyből rögtön új mozgást képes indítani.

Módszeres oktatása a felugrás oktatásával párhuzamosan történik, annak felépítésével megegyezik, kiegészítve az alábbiakkal:

1. Különböző szökdélő gyakorlatok a levegőben testfordulatokkal.

2. Felugrás — leérkezés után guruló átfordulás előre, hátra. Folyamatosan felállás kézilabda alapállásba.

A testnevelési játékok és edzésgyakorlatok azonosak a felugrás gyakorlataival.

#### *Irányváltoztatás*

Súlypontsüllyesztés, erőteljes kitámasztás. Elrugaszkodás a kitámasztó lábról, rádőlés. Az irányváltoztatás mindig szögben történjen.

1. Korcsolyázó lépések a hosszú kitámasztás gyakorlására.

2. Lassú futás közben kirámasztás és egészen enyhe szögben irányváltoztatás.

3. Az előbbi gyakorlat, de fokozatosan nagyobb szögben.

4. Irányváltoztatások közepes, majd lendületes futás közben.

5. Irányváltoztatások akadályok között.

6. Irányváltoztatások a tanár jelzéseire.

7. Követő futás párokban, majd 3—5 fős csoportokban.

Ajánlott játékok:

1. Egyszerű fogó.

2. Páros fogó.

3. Balatoni halászat.

4. Tárgykerülő váltó.

Edzésgyakorlatok:

1. A játékosok egymástól 2—3 méter távolságra állnak oszlopban, karok oldalsó középtartásban. Az utolsó játékos társai között irányváltoztatásokkal előrefut úgy, hogy szorosan a társ mellett haladjon el, átbújva annak karja alatt. Előre érve beáll sorelsőnek.

2. Egyenes irányú futással indul a játékos. Társa hátulról valamelyik irányba gurítja, dobja a labdát, amit az induló játékos gyors irányváltoztatással igyekszik megszerezni.

*Labda nélküli cselek (induló és testcsel, futócsel, kombinációk)*

Célja az ellenfél megtévesztése, pozícióelőny megteremtése. Határozott, meggyőző legyen.

Futócsel:

1. Lassú futásból jelle felgyorsulás, újabb jelle megtorpanás.

2. Az előbbi gyakorlat, de jelzés nélkül, szabadon.

3. Az előbbi gyakorlat védőjátékoskal.

Az induló és testcsel általános iskolai oktatásánál törekedni kell a játékos megoldásokra. Ezen a szinten célszerűtlen az aprólékos, részletekbe menő oktatás. A többi labda nélküli technikai elem, elsősorban azonban az irányváltoztatás gyakorlatai megfelelő alapot nyújtanak az egyszerű cselek végrehajtásához.

Ajánlott játékok:

1. Testcselles fogó.

2. Átfutó játék.

Edzésgyakorlatok:

1. A játékosok párokban — támadó, védő — gyakorolják a különböző cseleket.

2. Kapuratórés labdával, csel alkalmazásával, védőjátékos mellett.



PÓSA LAJOS  
Szeged

## Egyszerű meteorológiai állomás felszerelése és működtetése

Az általános iskola földrajz tanterve az oktatás-képzés egyik fontos feladatává teszi a természeti jelenségek megfigyelését és feldolgozását. A közvetlen környezetben könnyen megfigyelhető egyik jelenség-együttes, az időjárás. Az időjárási megfigyeléseknek oktatási szempontból első sorban az a jelentőségük, hogy a tanulók közvetlen kapcsolatba kerülnek a természetföldrajzi környezettel, s ott igazolva látják a tankönyvből tanultakat. Nevelési szempontból az teszi fontossá, hogy az időjárási megfigyelések pontos és rendszeres munkát kívánnak meg.